

**ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA**  
Vom 1. bis 17. Dezember 2009

					Valor Nutritivo Medio	
01.12.09	Dienstag	Makkaroni mit Tomatensoße	Hühnchenbrust in Soße mit Salat	Obst/Milchsp	Energia:	1284 Kcalorías
02.12.09	Mittwoch	Gemüse Eintopf	Nuggets mit Salat	Mandarinen/ Pudding	Proteínas:	55,29g
03.12.09	Donnerstag	Linsen mit Gemüse	Käseomelette mit Salat	Obst/Milchsp	Carbohidratos:	148,83 g
04.12.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller	Milchsp./ Obst	Lípidos:	55,29 g
					Calcio:	287,43 mg
					Hierro:	9,82 mg
					Vitamina C:	103,43 mg
					Colesterol:	122,12 mg

07.12.09	<b>FEIERTAG: "INMACULADA CONCEPCIÓN"</b>				Energia:	1413 Kcalorías
08.12.09					Proteínas:	88,19 g
09.12.09	Mittwoch	Nudelsuppe	Schnitzel in Soße mit Erbsen	Apfelsinen/ Milchsp.	Carbohidratos:	123,24 g
10.12.09	Donnerstag	Kichererbsensuppe mit Spinat	Paniertes Fischfilet mit Salat	Obst/ Pudding	Lípidos:	65,32 g
11.12.09	Freitag	Nudeleintopf	Kroketten mit Salat	Obstsalat/ Milchsp.	Calcio:	397,07 mg
					Hierro:	10,36 mg
					Vitamina C:	92,75 mg
					Colesterol:	205,36,45 mg

14.12.09	Montag	Reis mit Gemüse	Rindfleisch Eintopf mit Kartoffeln	Obst/Milchsp.	Energia:	1419 Kcalorías
15.12.09	Dienstag	Spaghettis mit Tomate und Käse	Hamburger mit Pommes	Fruta/Flan	Proteínas:	69,08 g
16.12.09	Mittwoch	Gemüse püree	Hühnchenbrust in Soße mit Salat	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	146,09 g
17.12.09	Donnerstag	Eintopf	Würste in Soße mit Salat	Weihnachts- gebäck	Lípidos:	64,91 g
18.12.09	Freitag	Der Unterricht endet um 11.30 Uhr			Calcio:	425,75 mg
					Hierro:	12,73 mg
					Vitamina C:	92,77 mg
					Colesterol:	371,45 mg

**WEIHNACHTSFERIEN VOM 19. DEZEMBER 2009 BIS ZUM 6. JANUAR 2010**



Wie kann man täglich fünf Portionen an Obst und Gemüse zu sich nehmen? Wir wissen, dass der von der WHO empfohlene tägliche Verzehr von Obst und Gemüse in Spanien nicht erreicht wird, obwohl wir eines der Hauptländer in der Produktion von denselben sind. Auf folgende Weise können wir unsere täglichen "fünf Portionen" zu uns nehmen: Zum Frühstück ein Glas frisch gepressten Saft. Zum 2. Frühstück ein halbes Sandwich mit etwas Obst. Zum Mittagessen einen Salat und als Nachtisch Obst oder Saft. Nachmittags statt fetthaltigem, zuckerhaltigem Gebäck etwas Obst. Zum Abendessen ein Gericht mit Gemüse oder einem Stück Obst.

Die Gerichte im Monat Dezember wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und ausgewertet  
Frohe Weihnachten!